

Alimentation : les tentations de l'été

La chaleur arrive et on modifie nos habitudes alimentaires. Faites-le en pensant à votre santé. Fruits et légumes à gogo, de l'eau et attention à la chaîne du froid. Quelques repères pour passer un été en beauté.

Faut-il éviter les cuissons au barbecue ?

Certes, des composés cancérigènes comme les benzopyrènes sont produits lors de la cuisson au barbecue. Mais ils le sont en petite quantité et la période barbecue ne dure qu'une saison. Ce qu'il faut faire : évitez le contact direct entre l'aliment et les flammes. Ne mangez pas les parties noircies des aliments.

Est-il dangereux de boire glacé ?

Très froide, l'eau est moins désaltérante, ralentit la digestion et peut parfois déclencher une diarrhée. Alors évitez de boire glacé, sans pour autant vous priver de glaçons. Soyez simplement raisonnable.

L'appétit diminue, j'en profite pour sauter un repas car j'aimerais maigrir

Lorsqu'on saute un repas, qu'on soit en été ou en hiver, on a tendance à manger davantage au repas suivant. De plus, l'organisme se souvient avoir été privé et réagit en faisant davantage de réserves. Alors, si vous sautez un repas, faites-le en connaissance de cause pour ne pas vous "rattraper".

Prudence avec les glaces

Certes, c'est une période privilégiée pour les glaces. Mais pour la ligne, soyez avisé et préférez les sorbets. Si toutes les glaces apportent du sucre, certaines peuvent être franchement caloriques, comme les coupes composées, du type banana Split ou pêche melba. Les crèmes glacées sont également bien plus caloriques qu'un sorbet.

Feu vert sur les fruits

L'appétit baisse et la soif est intense, profitez-en pour manger beaucoup de fruits. Au petit-déjeuner, en collation et en dessert, ils rafraîchissent et vous ferez ainsi le plein de vitamines. Et en cas de dessert au choix, privilégiez toujours ceux aux fruits.

Peut-on manger des fruits de mer en été ?

En bord de mer, aucun problème et profitez-en, ils apportent quantités de minéraux. Sinon, soyez évidemment attentif lors de vos achats, mais surtout, faites attention à la conservation, lors du transport et une fois arrivé chez vous... Plus vous ferez vite, mieux ce sera.

Attention à la chaîne du froid !

La température du frigo augmente vite lors des ouvertures de la porte. Si c'est rafraîchissant pour vous, c'est dangereux pour les aliments. Alors évitez les ouvertures intempestives et ne laissez pas la porte ouverte longtemps. Faites de même avec le congélateur. Après vos achats en produits frais, ne traînez pas en route, puis placez-les immédiatement dans votre frigo, à la bonne place. Pour les surgelés, prévoyez des sacs isothermes pour le transport. En été, il est conseillé de laisser décongeler les produits à l'air libre. Prévoyez le temps nécessaire pour qu'ils décongèlent presque complètement.

Côté boissons ? De l'eau et toujours de l'eau !

Votre organisme n'a besoin que d'eau et seule l'eau désaltère. Evitez alcools et boissons sucrées.

Pique-nique équilibré

Il n'y a pas que les sandwiches. Faites travailler votre imagination et pensez toujours au plus simple. A force d'être abreuvé de publicité montrant des produits transformés, on en oublie le délice d'une tomate à la croque au sel, le plaisir de grignoter une carotte crue, un radis ou une rondelle de concombre, nature.

Misez également sur les salades de riz, de pâtes ou de pommes de terre et sur les légumes variés. Pour les sauces et vinaigrettes, minimisez les matières grasses et osez les herbes et aromates. Pour le dessert, des fruits...

Et n'oubliez pas : on mange à l'ombre !

12/07/2005

Isabelle Eustache, adapté par C. De Kock, journaliste santé